

Получен от природы дар,
Не мяч и не воздушный шар.
Здоровье - это не арбуз,
Здоровье - очень ценный груз!
Чтоб жизнь счастливую
прожить,
Здоровье - нужно сохранить!



Быть здоровым - это модно!
Здоровье с нами навсегда!
Долой все вредные привычки!
Наш выбор спорт и красота!
Здоровая семья - здоровый я!



Пословицы о здоровье

В здоровом теле, здоровый дух.
Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Здоровье дороже денег.
Чистота-залог здоровья.
Здоров буду и денег добуду.
Любящий чистоту - будет здоровым.



муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
муниципального образования
«Город Архангельск»
«Средняя школа № 68»

Классный час

**«Здоровые дети -
в здоровой семье»**



Классный руководитель 5 «Б» класса
Каламаева В.С.

Здоровый я - здоровая страна!

Здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.



Здоровый образ жизни школьника

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- закаливание;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение норм гигиены;
- отказ от вредных привычек.

Правильное питание школьника должно:



- соответствовать возрасту;
- быть четырехразовым;
- быть сбалансированным по составу питательных веществ - белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты растущего организма.

Помните!

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников.



Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями.



Необходимо помнить, что спорт - это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке.

